9

月　9/11～30

【医】 休日当番医
【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

日	内容	日	内容
11(木)	**1歳6か月健診** プラザ八王子(12:30～)	21(日)	**【医】岩河整形外科**(☎52-5000)
12(金)	**こころの健康相談** 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約(3名まで受付):申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ	22(月)	**行政相談** 香美市基幹集落センター(10:00～15:00)
13(土)	**四国アイランドリーグplus** 高知FDvs香川OG 土佐山田スタジアム(13:00～) **秦山公園子どもの広場休園日**	23(火)	**【医】楠目循環器科内科・眼科**(☎52-0080)
14(日)	**【医】間崎病院**(☎59-2202)	24(水)	
15(月)	**【医】たにむら産婦人科**(☎53-2600)	25(木)	
16(火)	**胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子(8:30～10:30)	26(金)	**胃がん・大腸がん検診** 保健福祉センター香北(8:30～10:30) **法律相談** プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ
17(水)	**育児相談** 子育てセンターぴらふ(10:00～11:30) **胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子(8:30～10:30) **秦山公園子どもの広場休園日**	27(土)	
18(木)	**人権相談** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) **行政相談** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) **【犬猫】** 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30) 香美市役所物部支所(8:30～9:30) **3歳児健診** プラザ八王子(12:30～)	28(日)	**【医】村上内科循環器科**(☎52-0111)
19(金)		29(月)	**胃がん・大腸がん検診** 保健福祉センター香北(8:30～10:30)
20(土)		30(火)	**移動図書館**(子どもと成人の文庫) 物部分館(10:50～11:50) **特定健診** プラザ八王子(9:00～10:30)

納期のお知らせ

納期限＝9月30日(火)

国民健康保険税	第3期
介護保険料	第3期
後期高齢者医療保険料	第3期

粗大ごみ持込日

場　所	日　付		受付時間
市立一般廃棄物処分場	9月21日(日)	9月22日(月)	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	9月21日(日)		

お問い合わせ先　まちづくり推進課
環境班　☎53－1061

10月 市民カレンダー 10/1～10

【医】 休日当番医
【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

日	内容	日	内容
1(水)		6(月)	
2(木)	**乳児健診** プラザ八王子（12:45～）	7(火)	
3(金)	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	8(水)	**育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30）
4(土)		9(木)	**1歳6か月健診** プラザ八王子（12:30～）
5(日)	**【医】香長中央病院**（☎53-5155） **香美市健康まつり** 保健福祉センター香北（10:00～14:00）	10(金)	**行政相談** プラザ八王子（10:00～15:00）

ヘルスメイトのおすすめレシピ

No.５１

大豆の五目煮

◆◆ 材料 ◆◆ ６人分

大豆の水煮	240ｇ
人参	80ｇ
れんこん	100ｇ
板こんにゃく	200ｇ
だし昆布	5ｇ
干ししいたけ	10ｇ
ごぼう	30ｇ
水	600 cc
みりん	大さじ２
しょうゆ	大さじ２
砂糖	大さじ２
塩	小さじ 1/2

１人分の栄養価

エネルギー	119kcal
たんぱく質	7.7ｇ
カルシウム	56mｇ
塩分	0.9ｇ

◆◆ **作り方** ◆◆

① 大豆は水気をきり、鍋に水と昆布と干ししいたけを入れておく。こんにゃくはさっと茹でアク抜きをする。
② 材料を小さいさいの目に切る。干ししいたけと昆布も取り出して、さいの目に切る。
③ 材料を鍋に入れ、中火で10分煮て、みりん、砂糖を入れさらに10分煮る。
④ 塩・しょうゆを入れ、煮汁が半分くらいになるまで弱めの中火で煮詰める。

一口メモ

９月はがん制圧月間です。がん予防のためには野菜と果物を合わせて１日 400ｇ～500ｇ程度「野菜を小鉢で５皿、果物を１皿」が目安です。たくさんの量を食べることより、毎日欠かさず食べることが大切です。